



JI 1 (1) (2016)

**INDRIA**

Jurnal Ilmiah Pendidikan PraSekolah dan Sekolah Awal

<http://journal.umpo.ac.id/index.php/indria/index>**BERMAIN DALAM RANGKA MENGEMBANGKA MOTORIK PADA ANAK USIA DINI****Lydia Ersta Kusumaningtyas**

Prodi PG-PAUD, Program Sarjana, Universitas Slamet Riyadi.

**Info Artikel****Sejarah Artikel:**

Diterima Agustus 2016  
 Disetujui Agustus 2016  
 Dipublikasikan  
 september 2016

**Keywords:**

*Outdoor Playing ,  
 Motor Developmment*

**Abstrak**

Bermain luar ruangan penekanan pada pengembangan koordinasi motorik kasar, yaitu otot kaki, tangan dan fleksibilitas tubuh, sambil mengembangkan keterampilan motorik halus biasanya dilakukan dengan bermain di dalam ruangan. Dengan playingchildren dapat belajar untuk mengeksplorasi, mengembangkan potensi, dan mengembangkan rasa ingin tahu dan meningkatkan kepercayaan dirinya. Lima tahun pertama kehidupan seorang anak adalah penting untuk mengembangkan keterampilan motorik mencakup keterampilan motorik kasar dan halus. Apa yang menarik tentang pengembangan motor ini dapat dipisahkan with postur dinamis yang akan mencapai gerakan dan dapat dipisahkan dari pengaruh lingkungan dan pematangan sistem saraf motorik

**Abstract**

*Outdoor playing emphasis on the development of gross motor coordination, namely the leg muscles, hands and body flexibility, while developing fine motor skills are usually carried out by playing in the room. By playingchildren can learn to explore, develop potential, and develop a curiosity and increase his confidence. The first five years of a child's life is important to develop motor skill include gross and fine motor skill. What is interesting about this motor development can be separated with a dynamic posture that will achieve movement and can be separated from environmental influences and the maturation of motor nerve system*

© 2016 Universitas Muhammadiyah Ponorogo

✉ Alamat korespondensi:

e-ISSN 2528-004X

Kampus Unmuh Ponorogo. Jln Budi Utomo 10.Ponorogo

E-mail: [ErstaLydia@gmail.com](mailto:ErstaLydia@gmail.com)

## **PENDAHULUAN**

Membantu Proses Perkembangan anak perlu diawali dengan pemahaman tentang perkembangan anak, karena perkembangan anak berbeda dengan perkembangan remaja atau orang dewasa. Anak memiliki karakteristik tersendiri dan anak memiliki dunianya sendiri. Untuk mendidik anak usia dini, perlu bekal pemahaman tentang dunia anak dan bagaimana proses perkembangan anak. Dengan pemahaman ini diharapkan para pendidik anak usia dini ( dalam hal ini guru Paud dan orang tua) memiliki pemahaman yang lebih baik dalam menentukan proses pembejaraan ataupun perlakuan pada anak yang dididiknya.

Guna meningkatkan perkembangan motorik anak, maka peran layanan bimbingan belajar sangat penting. Menurut Prayitno dan Amti (2000;279) bimbingan belajar adalah layanan yang memungkinkan siswa/ anak mengembangkan diri berkenaan dengan sikap dan kebiasaan belajar yang baik, ketrampilan dan materi belaja yang cocok dengan kecepatan dan kesulitan belajarnya, serta tuntutan kemampuan yang berguna dalam kehidupan dan perkembangan dirinya. Dengan

pemberian layanan bimbingan belajar tersebut diharapkan perkembangan motorik anak akan meningkat.

Tujuan pemberian layanan bimbingan belajar diharapkan anak-anak mampu melakukan gerakannya selaras dengan kebutuhan atau minatnya. Karena pada masa ini anak ditandai dengan kelebihan gerak atau aktivitas. Anak cenderung menunjukkan gerakan-gerakan motorik yang cukup gesit dan lincah. Usia ini merupakan masa yang ideal untuk belajar ketrampilan yang berkait dengan motorik, seperti menulis, menggambar, melukis, berenang, main bola dan atlitik.

## **PEMBAHASAN**

### **Metode Untuk Menumuhkembangkan Motorik Anak Usia Dini**

#### **1. Bermain**

Bermain merupakan istilah yang digunakan secara bebas, sehingga arti utamanya mungkin akan hilang. Arti yang paling tepat adalah setiap kegiatan yang dilakukan untuk kesenangan yang dibutuhkannya tanpa mempertimbangkan hasil akhir.

Menurut Trijanto dalam Kartini Kartono (2003;12) menyatakan bahwa bermain terjadi karena adanya dorongan untuk tumbuh dan

berkembang yang ada dalam diri setiap manusia. Lingkup bermain yang dimaksud adalah kegiatan yang dilakukan oleh anak atau siswa baik diluar maupun didalam kelabu Ahmadi (2003;4) menyatakan bahwa jaringan serabut saraf (*dendrite*) akan terbentuk apabila ada kegiatan mental yang aktif dan menyenangkan bagi anak.

Setiap respon terhadap penglihatan baru, pengecapan akan memperlancar hubungan antara sel syaraf (*neuron*)ingan makin sering otak bekerja maka ia akan semakin mahir dan trampil.

Abu Ahmadi (2003;6) menegaskan setiap anak akan menyajikan jaringan intelektualnya, lingkungan rumah merupakan unsure terpenting dalam pembentukan jaringan tersebut, dalam keadaan yang menyenangkan akan mampu memahami konsep-konsep dan pengertian secara alamiah. Aktivitas bermain mampu menghubungkan aspek-aspek yang dikembangkan dalam pendidikan yaitu : jasmani, kognitif, psikomotorik, dan spiritual. Secara sinergis keempat hal tersebut di atas, menjadi pembangun dan pengembang dari permainan sehingga terwujud permainan

edukatif, yang pada akhirnya mengantarkan anak mengenal kehidupan, memiliki pengetahuan yang luas, memiliki mental dan kejiwaan yang sehat, serta memberi pengalaman yang baik dan berguna bagi kehidupan selanjutnya.

Menurut Schwartaman dalam Sumiarti Padmonodewo (2002;102) menyatakan : bermain bukanlah bekerja, bermain adalah pura-pura, bermain bukan merupakan sungguh-sungguh, bukan pula kegiatan yang produktif, Sehingga anak yang sedang bermain dengan berbagai alat permainan dapat membentuk dunianya. Sehingga sering dianggap nyata, sungguh-sungguh produktif dan menyerupai kehidupan yang sebenarnya. Menurut bermainnya dalam tataran sekolah dapat digambarkan sebagai rentang rangkian yang berujung pada bermain bebas, bermain dengan bimbingan dan bermain dengan diarahkan

Bermain bebas dapat didefinisikan sebagai kegiatan bermain dimana anak mendapatkan kesempatan untuk melaksanakan pilihan alat permainan dan mereka bebas memilih cara-cara menggunakan alat permainan tersebut.

Sedangkan kegiatan bermain dengan bimbingan guru memilih alat dan permainan kemudian anak diarahkan agar dapat memilih alat permainan guna menanamkan konsep tertentu, misalnya permainan balok bangunan, kubus, pola, dengan kubus diharapkan anak dapat memiliki konsep dasar tentang ukuran, bentuk, dan dapat menciptakan bangunan gedung, menara dan jembatan. Bermain dengan diarahkan sebagaimana menyelesaikan tugas yang khusus, misalnya bermain dengan alat permainan yang memerlukan penalaran anak yaitu kepingan bentuk geometris dibuat bentuk lain.

Bermain diluar ruangan atau diluar kelas penekanannya pada perkembangan motorik kasar yaitu koordinasi otot kaki, tangan, dan kelenturan badan. Biasanya alat yang disediakan diluar adalah bola dunia, tangga majemuk, tangga setengah lingkaran, papan titian, papan luncur, jembatan, jungkitan, kuda goyang, ayunan, papan loncat, bak pasir, bak air, dan papan merayap.

Adapun pengembangan motorik halus biasanya dilaksanakan dengan bermain didalam ruangan atau didalam kelas. Bermain didalam ruang meliputi

seluruh kegiatan yang ada di Paud. Misalnya melipat, menggunting, merobek, mengayam, membatik, bermain warna, membentuk dengan plastisin, menciptakan bentuk dengan bombiq, mencap, kolose, menjiplak, membentuk dengan adonan tepung, melukis, meronce, permainan bahasa, menggambar dan bermain dengan balok-balok, karena dengan bermain balok anak akan terkoordinasi syaraf motoriknya, serta syaraf yang lainnya.

Yudit Dender dalam Samiati Padmonodewo (2002;118) menyarankan agar TK mengorganisasikan alat-alat permainan sehingga memungkinkan bermacam-macam peran sehingga motoriknya berkembang selaras, serasi dan seimbang

## **2. Outbound**

*Outbound* adalah kegiatan didalam terbuka. *Outbound* merupakan juga dapat memacu semangat belajar. *Outbound* merupakan sarana penambah wawasan pengetahuan yang didapat dari serangkaian pengalaman bertualang sehingga dapat memicu semangat dan kreativitas seseorang,

Kegiatan *outbound* berawal dari sebuah pengalaman sederhana seperti bermain. Bermain juga membuat setiap anak merasa senang, dan bahagia. Dengan bermain anak dapat belajar menggali, mengembangkan potensi, dan menghembangkan rasa ingin tahu serta meningkatkan rasa percaya dirinya.

Belajar dari sebuah pengalaman dalam aktivitas bermain menjadi sarana pembelajaran yang menyenangkan yang dapat dilakukan di alam terbuka ataupun ruang tertutup. Adapun hal-hal yang perlu persiapan dalam kegiatan pembelajaran *outbound* ini adalah :

- a) Menentukan bentuk kegiatan yang akan dipakai.
- b) Menentukan waktu pelaksanaan kegiatan.
- c) Menentukan rute perjalanan.
- d) Mempersiapkan peralatan dan bahan yang dibutuhkan di tiap pos.
- e) Menentukan dan mempersiapkan petugas pos.

Setelah semua persiapan selesai maka tahap selanjutnya pelaksanaan kegiatan *outbound* :

- a) Guru membagi siswa menjadi beberapa kelompok,

- b) Guru menjelaskan tentang Benda dan sifatnya, dan

- c) Guru menjelaskan aturan permainan dalam *outbound*.

Kegiatan belajar di alam terbuka seperti *outbound* bermanfaat untuk meningkatkan keberanian dalam bertindak maupun berpendapat. Kegiatan *outbound* membentuk pola pikir yang kreatif, serta meningkatkan kecerdasan emosional dan spiritual dalam berinteraksi. Kegiatan ini akan menambah pengalaman hidup seseorang menuju sebuah pendewasaan diri.

Pengalaman dalam kegiatan *outbound* memberikan masukan yang positif dalam perkembangan kedewasaan seseorang. Pengalaman ini mulai dari pembentukan kelompok. Kemudian setiap kelompok akan menghadapi bagaimana cara bekerja sama. Bersama-sama mengambil keputusan dan keberanian untuk mengambil resiko. Setiap kelompok akan menghadapi tantangan dalam memikul tanggung jawab yang harus dilalui. Tujuan *outbound* secara umum untuk menumbuhkan rasa percaya dalam diri guna memberikan proses

terapi diri (mereka yang berkelainan) dalam berkomunikasi dan menimbulkan saling pengertian, sehingga terciptanya saling percaya antar sesama.

Ancok pun menegaskan dalam bukunya *outbound Management Training* (2003;3) bahwa : metode pelatihan dalam terbuka juga digunakan untuk kepentingan terapi kejiwaan. Pelatihan ini digunakan untuk meningkatkan konsep diri Anak-anak yang nakal, anak pecandu narkoba, dan kesulitan didalam hubungan social. Metode yang sama juga digunakan untuk memperkuat hubungan keluarga ber-masalah dalam program *family therapy* (terapi keluarga). Afiatin (2003;23) dalam penelitian disertasinya telah menggunakan pelatihan *outbound* untuk penangkalan pengguna obat terlarang (narkoba). Dalam penelitiannya Afiatin menemukan bahwa penggunaan metode *outbound* mampu meningkatkan ketahanan terhadap godaan untuk menggunakan narkoba. Selain itu dilaporkan pula oleh Afiatin, penelitian yang dilakukan oleh Johnson dan Johnson mengatakan bahwa kegiatan didalam *outbound training* dapat meningkatkan perasaan

hidup bermasyarakat (*sense of community*) diantara para peserta latihan.

### **Perkemangan Motorik**

Perkembangan motorik didefinisikan oleh Hurlock (2004;132) sebagai berikut : Perkembangan motorik yang berarti perkembangan pengendalian gerakan tubuh yang dikoordinasikan oleh kegiatan syaraf. Pengendalian tersebut diawali oleh reflex dan kegiatan mass yang muncul sejak lahir.

Lima tahun pertama kehidupan anak adalah penting untuk mengembangkan ketrampilan motorik yang mencakup motorik kasar dan halus. Yang menarik tentang perkembangan motorik ini adalah cepatnya perkembangan serta makin meningkatnya usia anak. Perkembangan motorik ini dapat dipisahkan dengan sikap tubuh yang dinamis yang akan mencapai gerakan yang efektif untuk mencapai gerakan efektif tidak lepas dari pengaruh lingkungan dan pematangan sisten syaraf motoric

Gerakan yang sesuaikan dengan kehendak akan melibatkan otot-otot tubuh. Otot-otot juga berfungsi

sebagai kesatuan didalam menghasilkan gerakan yang kompleks atau tidak. Sebagai contoh berjalan dan berlari pada umumnya memiliki banyak komponen gerakan sehingga gerakannya kompleks. Lain halnya menulis dan melompat mempunyai sedikit komponen gerak yang kurang kompleks..

Sejak anak mampu berdiri sendiri, dia berusaha meningkatkan sikapnya ke hal yang kompleks. Saat anak berusia empat tahun dia memperoleh kekuatan dan fasilitas untuk menggunakan kakinya untuk mencapai gerakan yang lebih luas. Dalam mencapai keseimbangan gerakanya diperlukan otot-otot tubuh untuk menyokongnya. Pada usia lima tahun keseimbangan tubuh lebih matang daripada usia empat tahun. Hal ini terlihat dalam kemampuannya berdiri diatas satu kaki.

Beberapa ketrampilan motorik yang umumnya dapat dikuasai oleh anak usia empat sampai dengan lima tahun (4 s/d 5 th) antara lain sebagai berikut : 1). Dapat berdiri diatas satu kakinya selama delapan detik bahkan lebih; 2).dapat melompat dengan langkah yang lebarnya 28 sampai 35 inci; 3). Dapat melompat dengan satu

kakinya tanpa berpegangan beberapa kali; 4). Dapat menrukan suatu lingkaran atau persegi; 5). Dapat menangkap bola dari kejauhan lima kaki didalam satu atau dua kali percobaan dengan tangan terlipat disalunya;6). Dapat meniru tanda silang tanpa kesalahan; 7). Dapat mengikat dengan simpul melingkar; 8).mampu mengancingkan bajunya; 9).dapat menempatkan lima buah kubus didalam mengkonstruksi menara; 10). Meniru angka satu sampai dengan lima (1 s/d 5).

Kemampuan ketrampilan motorik tersebut tidak akan berkembang melalui kematangan saja melainkan latihan harus dipelajari (Hurlock 2004;136). Hal penting dalam mempelajari ketrampilan motorik antara lain sebagai berikut :

1) Kesiapan belajar.

Ketrampilan yang dipelajari dengan menggunakan waktu dan usaha yang dilakukan oleh orang yang sudah siap, akan berhasil dibandingkan dengan orang yang belum siap belajar

2) Kesempatan belajar.

Banyak anak yang tidak berkesempatan untuk mempelajari ketrampilan motorik karena hidup dalam lingkungan yang tidak

menyediakan kesempatan belajar atau karena orang tua takut hal yang demikian akan melukai anaknya.

### 3) Kesempatan berpraktek

Anak harus diberi waktu untuk berpraktek sebanyak yang diperlukan untuk menguasai suatu ketrampilan. Meskipun demikian kualitas praktek jauh lebih penting dibanding dengan kuantitasnya.

### 4) Model yang baik

Dalam mempelajari ketrampilan motorik, meniru suatu model memainkan peran yang penting, maka untuk mempelajari suatu ketrampilan dengan baik anak harus dapat mencontoh model yang baik.

### 5) Bimbingan.

Untuk dapat meniru suatu model yang betul, anak membutuhkan bimbingan. Bimbingan juga membantu anak membetulkan suatu kesalahan sebelum kesalahan tersebut terlanjur dipelajari dengan baik sehingga sulit dibetulkan kembali.

### 6) Motivasi belajar

Motivasi belajar penting untuk mempertahankan minat dan ketertarikan. Untuk mempelajari ketrampilan sumber motivasi umum adalah keputusan pribadi yang diperoleh anak dari kegiatan kegiatan

tersebut, kemandirian dan gengsi yang diperoleh dari kelompok sebaya serta kompensasi terhadap perasaan mampu dalam bidang lain khususnya dalam bidang sekolah.

## **Perkembangan Motorik Pada Anak Usia Dini**

Secara umum motorik terbagi menjadi dua bagian yaitu :

### **1. Motorik Kasar.**

Gerakan motorik kasar adalah gerakan yang dipengaruhi oleh ketrampilan otak besar, sedangkan pada umumnya gerakan yang bias dilakukan anak bias kita lihat pada saat mereka sedang bermain. Mereka bermain kesana kemari dengan berlari, melompat, meloncat, atau bermain dengan bola. Gerakan ini sangatlah dipengaruhi oleh perkembangan fisik maupun psikis anak. Anak yang memiliki perkembangan fisik dan psikis yang baik tentunya dalam perkembangan motorik akan baik pula. Berbeda dengan anak yang biasa-biasa saja apalagi yang dibawah rata-rata gerakan motorik ini dipengaruhi juga oleh lingkungan, perangsangan dan kesempatan serta pada motorik umum ada tiga unsure yang mempengaruhi



atau yang berperan penting yaitu otot, otak dan syaraf

Motorik kasar kematangannya ditentukan oleh penambahan usia anak. Tetapi supaya motorik kasar dapat berkembang dengan baik anak harus diberi kesempatan baik oleh orang tua, lingkungan dan guru/sekolah dan kesempatan yang tepat untuk perkembangan secara optimal adalah dengan bermain, bergerak dengan leluasa dan membuat sesuatu dengan permainannya. Di Paud permainan yang mendukung perkembangan motorik kasar yaitu bidang pengembangan jasmani, seperti melompat, meloncat, menendang, merayap, menari, meniti, menerobos, berlari, berjalan, merangkak, senam fantasi, senam suruhan, dan ritmik serta pantomim.

Macam-macam gerakan motorik kasar digolongkan menjadi dua yaitu gerakan lokomotor dan gerakan non lokomotor. Gerakan lokomotor adalah gerakan/aktivitas memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain, gerakan-gerakan yang termasuk dalam gerakan lokomotor adalah melangkah, melompat, berjalan, berlari, meloncat dan merangkak.

Sedang gerakan non lokomotor adalah suatu aktivitas atau tindakan yang dilakukan oleh tubuh dengan tidak memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain, gerakan yang dimaksud dalam gerakan non lokomotor adalah memelarkan bagian tubuh, memutar kepala, memutar tangan, memutar pinggang, memutar kedua lutut, memutar pergelangan kaki dan tangan, menggerakkan bagian tubuh seperti gerakan bangun tidur, gerakan duduk, telungkup, tarik keatas dan keseimbangan badan seluruhnya yaitu dengan alat papan titian.

Gerakan manipulative merupakan aktivitas atau tindakan yang dilakukan oleh tubuh dengan bantuan alat seperti melempar, menendang, memantulkan, menangkap. Di Paud pengembangan motorik kasar dikembangkan melalui kegiatan bermain pada bidang pengembangan jasmani dan kesehatan.

## **2. Motorik Halus.**

Apabila dalam ketrampilan motorik kasar membutuhkan pengorganisasian dari otot-otot besar disertai pengerahan tenaga yang banyak, maka pada motorik halus

yang dipergunakan adalah sekelompok otot kecil seperti jari-jari tangan dan gerakan motorik halus sering membutuhkan kecermatan dan koordinasi mata dan tangan. Seperti membentuk dengan adonan tepung dan plastisin, membatik, meronce, menjahit, mencocok, rytmik, melipat, menciptakan pola, menggunting dan bermain dengan balok dan puzzle serta menarik garis, meniru tulisan, membuat lingkaran, segi empat, segi tiga, garis tegak, garis lurus dan menggambar (untuk persiapan menulis).

### Kesimpulan

Dengan melakukan latihan terhadap motorik kasar dan motorik halus tersebut diharapkan anak memiliki kemampuan dalam melakukan dan mengendalikan gerakan tubuh dan anggotanya secara efektif, semua itu mencakup kegiatan untuk melatih koordinasi mata dan tangan, melatih konsentrasi, koordinasi indra dan anggota tubuh, melatih kepercayaan diri, keseimbangan tubuh, keberanian, kelenturan, dan kekuatan otot, serta melatih kesiapan untuk menulis.

### DAFTAR PUSTAKA

- Afiatin, 2003, *Konsep diri, Harga diri dan Kepercayaan diri*, Jakarta : Rajawali Pers.
- Abu Ahmadi, 2003, *Psikologi Umum*, Jakarta : Rineka Cipta
- Hurlock Elizabeth B, 2004, *Perkembangan Anak*, Jakarta: Erlangga
- Kartini Kartono, 2003, *Psikologi Anak (Psikologi Perkembangan)*, Bandung: Mandar Maju.
- Meoslichatoen, 2005, *100 Permainan Kecerdasan Kinestetik*, Jakarta : Gramedia WidiaswaraIndonesia
- Monks FJ, 2001, *Psikologi Perkembangan*, Yogyakarta: Gadjah Mada University Pres
- Slamet Suyanto, 2005, *Dasar-dasar Pendidikan Anak Usia Dini*, Yogyakarta: Hikayat
- Singgih D Gunarso, 2004, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja, set. II*, Jakarta:
- Sumiati Padmodewo, 2002, *Psikologi Perkembangan Anak*, Jakarta: BPK Gunung muliam